

Grillad aubergine med soja-tahin-dressing

Total tid **90 Min.** 60 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
820 kJ / 195 kcal

Fett: **12,1 g** Protein: **5 g**
Kolhydrater: **14 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

2 auberginer
2 msk salt
2 msk olivolja
0,5 fänkål
0,5 granatäpple
25 g pistagenötter
ett par blad mynta

Till dressingen

1 vitlösklyfta
2 msk tahin (sesampasta)
2 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1,5 tsk ljus sirap (alternativt:
agavesirap)
1 msk limesaft
nymalen peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj och skiva auberginerna på längden, strö salt på snittytorna och låt vila i ca 60 minuter. Skölj av saltet och klappa aubergineskivorna torra, grilla dem i en grillpanna utan fett på båda sidorna i ca 4–5 minuter. Arrangera på en tallrik och droppa över olivolja.

Steg 2

Ansa, skölj och hyvla fänkålen tunt. Arrangera den på auberginerna. Ta ur kärnorna ur granatäpplet och lägg dem tillsammans med pistagenötterna och myntabladen ovanpå fänkålen.

Steg 3

Till dressingen: Skala och pressa vitlöken och rör ihop med tahinen, sojasåsen, sirapen och limesaften. Smaka av med peppar, häll dressingen över auberginerna och servera.